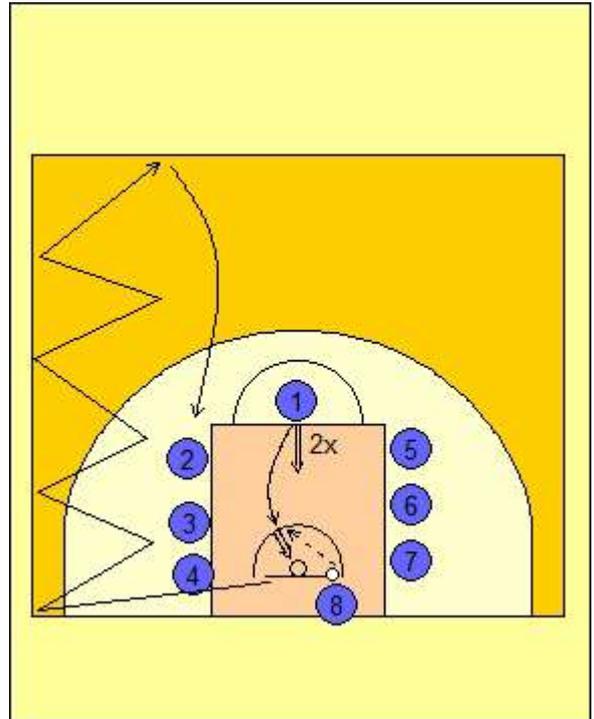


Free throw and sidestep

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 10	 6/12	 U14	 2	 1

Übungsbeschreibung:

- Alle Spieler stellen sich um die Zone auf.
- Der 1. Spieler (hier O1) wirft nun 2 Freiwürfe.
- Nach dem 2. Freiwurf bekommt er vom Rebounder (hier O8) den Ball zugepasst, um einen Korbleger zu machen.
- Danach sprintet der Spieler in den Corner und macht von dort aus Sidesteps im Zick zack (2-3 Kontakte) bis zur Mittellinie.
- Danach stellt sich der Spieler als Rebounder wieder hinten an.
- Der nächste Spieler macht die Abfolge ebenfalls, sprintet dann aber in den anderen Corner.



Variation

- Anzahl der Durchgänge

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Freiwürfe und als dritter Abschluss einen Korbleger
- Side steps

Organisation/ Bemerkungen:

- Alle anderen Spieler, die warten, klatschen bei jedem erfolgreichen Treffer.

- Drill für das Warm up vor dem Spiel anstatt nur Freiwürfe zu machen.
- Wenn beide Freiwürfe daneben sind, dann kann sich der Spieler durch den Korbleger noch ein Erfolgserlebnis holen.

Durchführung in Trainingsphase:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown
	X			

Enthält folgende Elemente:

Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
		X	X			X	